# Tap On Pro
# Monitor de batimentos cardíacos
# Modelo: SE188
## MANUAL DO USUÁRIO

## SUMÁRIO


**Apresentação** ..... **2**
**Principais características** ..... **3**
Relógio ..... 3
Tela de Cristal Líquido ..... 3
**Primeiros Passos** ..... **4**
Como Desembalar o Relógio ..... 4
Como Ligar o Relógio (Somente ao Utilizar Pela Primeira vez) ..... 5
Ajuste do som (bipe) das teclas / modo luz / lente com função de toque ..... 5
Ativação da Luz de fundo ..... 5
Ativação do bloqueio dos botões ..... 6
Lente com função de toque ..... 6
Como Alternar Entre os Modos de Operação ..... 6
**Uso do Relógio** ..... **7**
**Uso do Alarme** ..... **7**
Ajuste do(s) alarme(s) ..... 7
Interrupção do Som do Alarme ..... 8
Ativação e Desativação do Alarme ..... 8
**Perfil do Exercício** ..... **8**
Atividade-Alvo ..... 9
Limite de Freqüência Cardíaca Máximo, Inferior e Superior ..... 10
Alerta de Freqüência Cardíaca ..... 10
**Perfil do Usuário** ..... **10**
Nível de Atividade ..... 11
**Sobre o índice de condição física / índice de massa corporal** ..... **12**
Índice de condição física ..... 12
Índice de massa corporal ..... 13
Visualizar o Índice de condição física e o Índice de Massa Corporal ..... 14
**Uso da Cinta Peitoral e do Relógio** ..... **14**
Sinal de Transmissão ..... 15
Procura de Sinal ..... 16
**Sobre o Programa de Treino Inteligente** ..... **17**
Uso do Programa de Treino Inteligente ..... 17
Visualização de Dados Durante Execução do PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE ..... 18
Visualização dos Registros da Memória do PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE ..... 18
Freqüência cardíaca de recuperação ..... 19
**Cronômetro** ..... **19**
Visualização de Dados Durante Execução do Cronômetro ou da Volta ..... 20
Visualização dos Registros da Memória do Cronômetro ou da Volta ..... 20
**Pilhas** ..... **21**
**Informações de Treino** ..... **21**
Como o Monitor de Freqüência Cardíaca Pode ser Útil ..... 21
Dicas de Treino ..... 22
**Atividades aquáticas e ao ar livre** ..... **22**
**Especificações** ..... **23**
**Precauções** ..... **24**
**Sobre a Oregon Scientific** ..... **25**
**CE-Declaração de Conformidade** ..... **25**

## APRESENTAÇÃO

Agradecemos sua preferência pelo relógio Tap On Pro Monitor de batimentos cardíacos (SE188) da Oregon Scientific™ como seu companheiro na prática esportiva. Este aparelho de alta oferece as seguintes características:

- Monitor de freqüência cardíaca com transmissão sem fio entre o relógio e a cinta peitoral.
- Sistema de codificação digital para reduzir interferências.
- Sistema de monitoramento de freqüência cardíaca que indica quando você está acima ou abaixo de seu limite superior ou inferior de freqüência cardíaca.
- Alerta por visual ou sonoro para os limites de freqüência cardíaca durante o treino.
- Armazena na memória os valores de freqüência cardíaca durante exercícios.
- PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE - Permite executar com eficiência os ciclos de exercícios.
- Lente com função de toque que permite o acesso conveniente aos dados do exercício.
- Exibição do consumo de calorias e do percentual de queima de gordura durante e após os exercícios.
- Perfil do exercício - Para cálculo de seu limite pessoal de freqüência cardíaca para treinos.
- Perfil do usuário - Para cálculo do índice de condição física índice de massa corporal.
- Cronômetro.
- Memória para 99 voltas exibindo a freqüência cardíaca média e a freqüência cardíaca máxima.
- Alarmes duplos com opção de ajustes diários, para dias de semana ou para fins de semana.
- Clipe para bike, cinta peitoral e estojo para transporte incluídos.
- Relógio à prova d'água (até 50 metros).
- Cinta peitoral à prova de respingos.

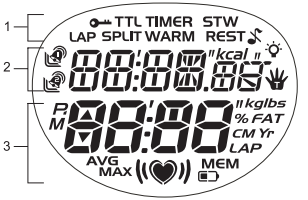
**IMPORTANTE** A utilização do relógio SE188 destinase exclusivamente a fins esportivos e não pretende substituir nenhuma orientação médica.

## PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

### RELÓGIO

1. **MEM / LAP / -**: Exibe registros de treino / Reduz o valor do ajuste / Marca uma volta.
2. **MODE**: Alternar para outra tela.
3. **ST / SP / +**: Inicia e pára o cronômetro e o timer / Aumenta o valordo ajuste.
4. ☼ / 🔑: Acende a luz por 3 segundos / Bloqueia e desbloqueia o teclado.
5. **SET**: Entra no modo de ajuste / Seleciona outra opção de ajuste / Exibe diferentes informações durante o treino.

## TELA DE CRISTAL LÍQUIDO




1. Área 1
2. Área 2
3. Área 3

**Área 1**

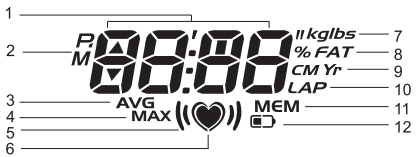
1. **TIMER**: O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE está sendo mostrado ou está em andamento.
2. **TTL**: O tempo total do exercício.
3. 🔑: O bloqueio das teclas está ativado.
4. **LAP**: Mostra o tempo atual da volta ou o tempo da volta memorizado.
5. **SPLIT**: Mostra e calcula o tempo das parciais.
6. **WARM**: O timer de aquecimento está sendo mostrado ou está em andamento.

7. **STW**: O cronômetro está sendo mostrado ou está em andamento.
8. : Osom das teclasestá desativado.
9. **REST**: O timer de recuperação está sendo mostrado ou está em andamento.

**Área 2**

1. MM:DD ou DD:MM e dia da semana; tempo do cronômetro.
2. / : Tempo dos Alarmes 1 e 2. Aparece o ícone de ondas quando o alarme está ativado.
3. : O cursor realça o alarme selecionado no Modo Alarme.
4. **kcal**: Unidade de calorias.
5. : O modo luz está ativado.
6. : Função de toque na tela ativada.

**Área 3**




1. Tempo - HH:MM.
2. **AM/PM**: Aparece quando o relógio / alarme é usado no padrão de 12 horas.
3. **AVG**: Freqüência cardíaca média.
4. **MAX**: A freqüência cardíaca máxima é exibida.
5. : A freqüência cardíaca está acima ou abaixo do limite. O alerta sonoro é acionado.
6. : Pisca quando está recebendo o sinal da freqüência cardíaca.
7. **kglbs**: Unidade de peso.
8. **% FAT**: Percentual de gordura queimada.
9. **CM Yr**: Unidade de altura; ano de nascimento do usuário.
10. **LAP**: Indica o número da volta.
11. **MEM**: Os dados da memória estão sendo exibidos.
12. : Status da pilha.

## PRIMEIROS PASSOS

### COMO DESEMBALAR O RELÓGIO

Ao desembalar seu relógio, certifique-se de guardar todos os materiais de embalagem em local seguro, para o caso de precisar transportar o produto.

A caixa contém:

- Relógio
- Cinta peitoral
- Clipe para bike
- Estojo para transporte
- 2 pilhas de lítio CR2032 (já instaladas)

## COMO LIGAR O RELÓGIO (SOMENTE AO UTILIZAR PELA PRIMEIRA VEZ)

Pressione qualquer tecla durante 2 segundos para ativar a tela o relógio.

## AJUSTE DO SOM (BIPE) DAS TECLAS / MODO LUZ / LENTE COM FUNÇÃO DE TOQUE

É possível ajustar o relógio para:

- Ligar ou desligar o som (“bipe”) do das teclas.

- Ligar ou desligar o Modo com luz. (Consulte a seção “Ativação da luz de fundo”.)

- Ligar ou desligar o lente com função de toque (Consulte a seção “Lente com função de toque”).

Para ajustar essas funções:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Relógio.

2. Pressione **SET** até chegar à função que você quer alterar.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** para ajustar.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.

## ATIVAÇÃO DA LUZ DE FUNDO

Quando o Modo com luz está desligado (ajustado em OFF):

- Pressione para ligar a luz de fundo durante 3 segundos. Basta pressionar qualquer outra tecla enquanto a luz está acesa para manter a luz acesa por mais 3 segundos.

Quando o Modo luz está ligado (ajustado em ON):

- Pressione qualquer tecla para ligar ou para manter a luz acesa por mais 3 segundos.

Para ajudar a economizar energia, o ajuste de Modo luz ligado (ON) será automaticamente desligado (ajustado em OFF) depois de duas horas.

**OBSERVAÇÃO** A luz de fundo não funciona quando o ícone de pilha está sendo exibido. Ela retorna ao normal quando é colocada uma pilha nova.

## ATIVANDO O BLOQUEIO DE BOTÕES

Para ativar ou desativar o bloqueio de botões:

- Pressione e segure por 2 segundos. irá aparecer no visor quando a função estiver ativada.

## LENTE COM FUNÇÃO DE TOQUE

A lente com função de toque permite o fácil acesso a 1 dos 6 modos do relógio:

- Frequência cardíaca (HR)
- Cronômetro (STW)
- Programa de Treino Inteligente (SMART)
- Calorias consumidas (CAL)
- Volta (LAP)
- Relógio

**Para ajustar a função de toque na lente:**

1. No Modo Relógio, pressione **SET** até atingir a tela de toque na lente "**TOUCH ON**".

2. Pressione e mantenha pressionado **SET**.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** para selecionar 1 dos 6 modos.
4. Pressione **SET** para confirmar.

**Para usar a função de toque na lente:**

Basta um toque na lente e o modo pré-configurado aparecerá na tela durante 10 segundos, retornando, a seguir, à tela anterior.

aparece quando a função de toque na lente está ativada e pisca quando a tela pré-configurada é exibida.

## COMO ALTERNAR ENTRE OS MODOS DE OPERAÇÃO

Pressione **MODE** para alternar entre os cinco modos de operação:

- Relógio
- Alarme
- Perfil do usuário / Perfil do exercício
- Timer - PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (SMART TRAINING PROGRAM)
- Cronômetro

Os modos são descritos nas seções a seguir.

**OBSERVAÇÃO** É possível executar o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE ou o cronômetro em segundo plano enquanto você acessa outros modos. O ícone do modo que estiver em execução pisca até você retornar a esse modo.

## USO DO RELÓGIO

O relógio é o visor padrão do Tap On Pro.

Para ajustar o relógio:

1. Pressione **MODE** até acessar o Modo Relógio.

2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até o primeiro ajuste piscar.

3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** para ajustar. Mantenha pressionado para acelerar o ajuste. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes nesse modo.

A ordem dos ajustes do relógio é:

- Formato do relógio com 12 ou 24 horas
- Hora
- Minuto
- Ano
- Formato de data DD:MM ou MM:DD
- Mês
- Dia

**OBSERVAÇÃO** O relógio está programado com um calendário automático de 50 anos. Isso significa que não é necessário fazer o ajuste do dia da semana e da data todos os meses.

## USO DO(S) ALARME(S)

### AJUSTE DO(S) ALARME(S)

Seu relógio tem dois alarmes que podem ser ajustados para acionamento diário (de segunda a domingo), em determinado dia de semana (de segunda a sexta-feira) ou no fim de semana (sábado / domingo).

Para ajustar o alarme 1 ou o alarme 2:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Alarme.

2. Pressione **SET** para selecionar o alarme 1 ou o alarme 2. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** para ativar ou desativar o alarme.
3. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste do alarme escolhido.

4. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** para ajustar. Mantenha pressionado para acelerar o ajuste. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.
5. Repita a etapa 4 para alterar outros ajustes nesse modo.
6. O alarme será ativado automaticamente assim que você terminar o ajuste do horário do alarme.

A ordem dos ajustes do Alarme é:

- Seleção do alarme diário, para dias de semana ou para fim de semana
- Hora
- Minuto

## INTERRUPÇÃO DO SOM DO ALARME

Pressione qualquer tecla para interromper o som do alarme. O alarme reinicializa-se automaticamente, exceto se você o desativar.

## ATIVAÇÃO E DESATIVAÇÃO DO ALARME

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Alarme.
2. Pressione **SET** para mover o cursor e selecionar o alarme 1 ou o alarme 2.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** para ativar ou desativar o alarme.

## PERFIL DO EXERCÍCIO

Para calcular sua freqüência cardíaca mínima e máxima, é necessário ajustar o perfil do exercício.

Diferentes atividades exercitam o corpo de diferentes maneiras e ajudam a atingir uma variedade de objetivos. Para atender a esse aspecto, o perfil do exercício pode ser ajustado da melhor maneira, conforme as atividades de exercício. Por exemplo, se você estiver correndo, seus ajustes de perfil do exercício provavelmente serão diferentes dos ajustes que você utilizaria ao realizar uma atividade de treino de musculação.

Além disso, o tempo necessário para aquecimento e conclusão de um exercício pode variar. É por isso que você pode alterar o tempo de contagem regressiva de aquecimento e de exercício, adequando-o como preferir. Assim, para ajustar o perfil do exercício:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Perfil do Exercício.

Se esta tela aparecer, pressione **SET** para navegar até o Modo Perfil do Exercício.

2. Pressione **SET** para navegar para um dos três perfis de exercício.
3. Pressione e mantenha pressionado **SET** até o primeiro ajuste piscar.
4. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** para ajustar. Mantenha pressionado para acelerar o ajuste. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.
5. Repita a etapa 4 para alterar outros ajustes nesse modo.

A ordem dos ajustes de perfil do usuário é:

- Atividade-alvo - 0 a 2
- Limite inferior da freqüência cardíaca
- Limite superior da freqüência cardíaca
- Alerta de freqüência cardíaca - ON / OFF, ligado / desligado
- Timer de exercício - hora
- Timer de exercício - minuto
- Timer de aquecimento - Ajuste em 5, 10 ou 15 para ativar, ou em 0 minuto para desativar o timer
- Temporizador de descanso - ON / OFF, ligado / desligado

**OBSERVAÇÃO** Depois que você definir seu perfil do exercício, seus limites superior e inferior de freqüência cardíaca serão definidos automaticamente. No entanto, é possível alterar manualmente seus limites superior e inferior de freqüência cardíaca, se o ajuste automático não for adequado para você. Se você alterar o nível da atividade-alvo, sua freqüência cardíaca máxima, superior e inferior será automaticamente atualizada.

## ATIVIDADE-ALVO

Há três níveis de atividade-alvo:

| ATIVIDADE-ALVO | | % FCMáx | DESCRIÇÃO |
|---|---|---|---|
| 0 | Manutenção de saúde | 65% a 78% | Esse é o nível mais baixo de intensidade de treino. Bom para iniciantes e para quem quer fortalecer os sistemas cardiovasculares. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Exercício aeróbico | 65% a 85% | Aumenta a força e a resistência. Atua na capacidade de inspiração de oxigênio do corpo. Queima mais calorias. Pode ser mantido por um longo período. |
| 2 | Exercício anaeróbico | 78% a 90% | Gera velocidade e potência. Atua na capacidade exata de inspiração de oxigênio do corpo (ou acima dela). Trabalha músculos. Não pode ser mantido por um longo período. |

## LIMITE DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA, INFERIOR E SUPERIOR

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, e visando atingir os benefícios máximos de sua prática, é importante saber os seus seguintes dados:

- Freqüência cardíaca máxima (FCMáx)
- Limite inferior da freqüência cardíaca
- Limite superior da freqüência cardíaca

Para calcular manualmente os seus próprios limites de freqüência cardíaca, siga estas instruções:

| FCMáx | LIMITE INFERIOR | LIMITE SUPERIOR |
|---|---|---|
| FCMáx = 220 - idade | FCMáx x % inferior da atividade-alvo Ex.: Atividade-alvo é 0. Limite inferior = FCMáx x 65% | FCMáx x % superior da atividade-alvo Ex.: Atividade-alvo é 0. Limite superior = FCMáx x 78% |

## ALERTA DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA

É possível definir o alerta de freqüência cardíaca no perfil do exercício com os seguintes ajustes:

| ÍCONE | DESCRIÇÃO |
|---|---|
| ♥ | O alerta sonoro da freqüência cardíaca está desligado (OFF) |
| ((♥)) | O alerta sonoro da freqüência cardíaca está ligado (ON)<br>• 1 bipe significa que você atingiu um nível abaixo do seu limite inferior.<br>• 2 bipes significam que você atingiu um nível acima do seu limite superior. |

Quando o alerta de freqüência cardíaca é acionado, aparece no visor uma seta para cima ou para baixo piscando, que indica o limite de freqüência cardíaca que foi ultrapassado.

## PERFIL DO USUÁRIO

Para ter acesso a todos os benefícios do uso do relógio, configure o seu perfil do usuário antes de exercitar-se. Essa configuração gera automaticamente um índice de condição física e um índice de massa corporal. Esses cálculos, além da porcentagem de calorias e de gordura queimadas, ajuda a acompanhar o seu progresso ao longo do tempo.

Para ajustar o perfil do usuário:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Perfil do Usuário.

Se esta tela aparecer, pressione **SET** para navegar até o Modo Perfil do Usuário.

2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até o primeiro ajuste piscar.

3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** para ajustar. Mantenha pressionado para acelerar o ajuste. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes nesse modo.

A ordem dos ajustes de perfil do usuário é:

- Sexo
- Ano de nascimento
- Mês de nascimento
- Dia de nascimento
- Unidade de peso - kg ou lb
- Peso
- Unidade de altura - ft ou cm
- Altura
- Nível de atividade - de 0 a 2

Assim que você concluir seu perfil do usuário, um índice de condição física e um índice de massa corporal são automaticamente calculados e exibidos para você. Consulte a seção “Sobre o índice de condição física / índice de massa corporal” para obter mais informações.

**OBSERVAÇÃO** É possível exibir e ajustar seu perfil do usuário sempre que você quiser.

**OBSERVAÇÃO** É necessário configurar seu perfil do usuário para utilizar as funções de contagem de calorias e de queima de gordura.

## NÍVEL DE ATIVIDADE

O nível de atividade baseia-se na sua própria auto-avaliação da quantidade de exercícios que você pratica regularmente.

| NÍVEL DE ATIVIDADE | DESCRIÇÃO |
|---|---|
| 0 | Baixo - Você não participa regularmente de esportes recreativos ou de exercícios programados. |
| 1 | Médio - Você participa de atividades físicas moderadas (como golfe, levantamento de peso ou ginástica), de duas a três vezes por semana, totalizando uma hora por semana. |
| 2 | Alto - Você participa ativa e regularmente de exercícios físicos intensos (como corrida, Cooper, natação, ciclismo), ou pratica exercícios aeróbicos vigorosos (como tênis, basquete ou handebol). |

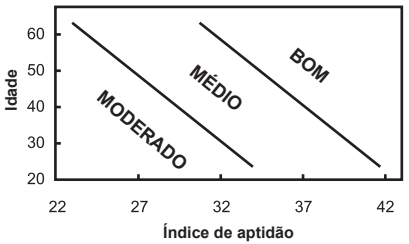
## SOBRE O ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA / ÍNDICE DEMASSA CORPORAL

### ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA

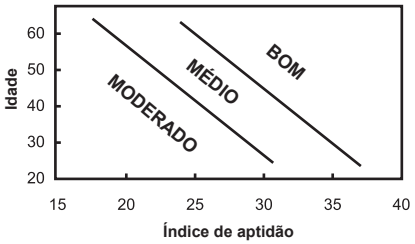
Seu relógio gera um índice de condição física com base nos dados inseridos. Esse índice depende da capacidade do corpo de fornecer oxigênio aos músculos atuantes no treino, e é limitado por essa capacidade. Em geral é medido pelo consumo máximo de oxigênio (VO2 Máx), parâmetro que é definido como o maior volume de oxigênio que pode ser utilizado durante exercícios em um nível crescente de exigência. Os pulmões, o coração, o sangue, o sistema circulatório e os músculos atuantes são todos fatores de determinação do VO2 Máx. A unidade do VO2 Máx é ml/kg min.

Quanto maior o índice, mais apto (em mais boa forma) você está. Consulte as tabelas a seguir para obter uma orientação aproximada do que significa o seu índice de boa forma:

**ÍNDICE DE APTIDÃO PARA HOMEM**




**ÍNDICE DE APTIDÃO PARA MULHERS**



## ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

O seu índice de massa corporal (IMC) é uma medida dos percentuais relativos de gordura e de massa muscular do corpo humano.

| CONDIÇÃO DE SAÚDE | IMC | DESCRIÇÃO |
|---|---|---|
| Abaixo do pesot | Menor que 20.0 | Seu peso está abaixo da média. Busque uma alimentação saudável e regular e adquira uma rotina de exercícios para melhorar a saúde, atingindo os níveis recomendados. |
| Recomendado | 20,0 a 25,0 | Sua saúde está no nível recomendado. Mantenha uma dieta equilibrada e uma rotina de exercícios para manter esse nível. |
| Acima do peso | 25,1 a 29,9 | Seu peso pode estar acima do normal. Aumente sua rotina de exercícios e trabalhe com um plano de dieta para reduzir seu risco de contrair doenças graves. |
| Obeso | 30,0 ou maior | Neste nível, você pode estar sob risco de doenças cardíacas, hipertensão e outras doenças. Consulte seu médico para desenvolver um plano adequado de treinamento. |

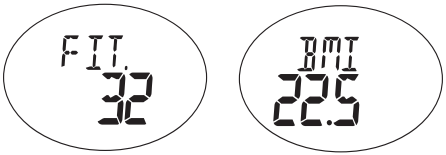
**OBSERVAÇÃO** O IMC não deve ser utilizado como orientação quanto a riscos de saúde para os seguintes grupos:

| GRUPO | MOTIVO |
|---|---|
| Crianças e adolescentes | Os intervalos de IMC baseiamse apenas na altura de indivíduos adultos. |
| Atletas e fisiculturistas | O IMC não diferencia gordura de músculos. Portanto, esse índice pode ser impreciso para pessoas com grande massa muscular. |
| Mulheres grávidas ou em período de amamentação | Este grupo gera reservas de gordura naturalmente altas, em decorrência da gravidez. |
| Pessoas com mais de 65 anos | As reservas de gordura tendem naturalmente a ser maiores em pessoas mais idosas. |

**OBSERVAÇÃO** As informações sobre IMC indicadas acima baseiam-se na constituição física média de um indivíduo branco.

## VISUALIZAR O ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA E O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Pressione **MODE** para navegar até o Modo Perfil do Usuário. Depois pressione **MEM / LAP / -** para exibir seu índice de condição física e seu índice de massa corporal.



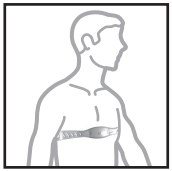

**OBSERVAÇÃO** Se você não tiver completado seu perfil do usuário, estes dados não serão exibidos, e os sinais "- -" aparecerão no visor.

## USO DA CINTA PEITORAL E DO RELÓGIO

**CINTA PEITORAL**

A cinta peitoral é usada para medir seus batimentos cardíacos e transmitir os dados ao relógio. Para usar a cinta peitoral:

1. Umedeça la parte de trás do sensor (a área que fica em contato com a pele) com algumas gotas de água ou com um gel condutivo para garantir um contato eficiente.
2. Coloque a cinta peitoral em volta de seu peito. Para garantir a precisão do sinal de freqüência cardíaca, ajuste o elástico até que a cinta esteja posicionada confortavelmente abaixo de seus músculos peitorais.



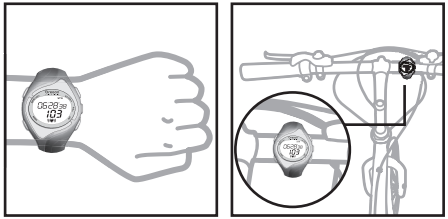
**DICAS**

- Aposição da cinta peitoral afeta o desempenho da medição. Ajuste a cinta de modo que fique posicionada acima do coração.
- Evite colocá-la em áreas com muitos pêlos.
- Em climas secos e frios, pode demorar alguns minutos até que a cinta peitoral funcione de maneira uniforme. Isso é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.
- Para manter o melhor desempenho da cinta transmissora, manuseie-a com cuidado seguindo estas recomendações:
  - Não envolva a cinta transmissora em uma toalha úmida nem em outros materiais úmidos.
  - Não armazene a cinta transmissora em um ambiente com alta temperatura (aproximadamente 50 °C) e úmido (aproximadamente 90%).
  - Não coloque nem lave a cinta transmissora sob água corrente, em vez disso, limpe-o com um tecido úmido.
  - Não coloque a borracha condutora para baixo sobre uma mesa ou superfície alvol.
  - Seque a cinta transmissora imediatamente após o uso.

**OBSERVAÇÃO** Se o relógio ficar ocioso e sem receber um sinal de freqüência cardíaca por 5 minutos, o Modo de Freqüência Cardíaca será encerrado e o aparelho retornará ao Modo Relógio.

**RELÓGIO**

Você pode usar o relógio no pulso ou prendê-lo em sua bicicleta ou aparelho de ginástica, como mostra a figura abaixo.



## SINAL DE TRANSMISSÃO

A cinta peitoral e o relógio têm um alcance máximo de transmissão de cerca de 62 centímetros (25 polegadas). São equipados com o mais avançado sistema de codificação digital para reduzir interferências de sinal, e também dispõem de tecnologia analógica. Para obter leituras mais precisas, utilize o sinal de transmissão digital. Você deverá sempre alternar para o sinal de transmissão analógico caso ocorra a situação indicada no ponto 2 (veja abaixo). Seu relógio indica qual sistema está sendo utilizado e o estado do sinal, exibindo os seguintes ícones:

**NOTA** Quando o relógio estiver buscando o sinal da cinta peitoral (busca manual ou automática), assegure-se que o relógio esteja a cerca de 10cm (4 polegadas) da cinta peitoral.

| ÍCONE | DESCRIÇÃO |
|---|---|
| ✳ Coração externo piscando | Procurando um sinal |
| ✳ Coração interno piscando | Sinal encontrado. Sistema digital sendo utilizado |
| ✳ Coração piscando | Sinal encontrado. Sistema analógico sendo utilizado |
| ♥ / ♡ | Nenhum sinal foi encontrado |

**NOTA** Para trocar o sistema de analógico para digital ou de digital para analógico, pressione o botão da cinta peitoral por mais de 4 segundos e force a busca do sinal.

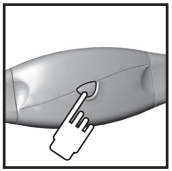
**IMPORTANTE** Se o ícone de coração não aparecer no visor ou se não estiver piscando (em função de nenhum sinal ter sido encontrado), execute manualmente uma procura de sinal. Consulte a seção “Procura de sinal” para saber como fazê-lo.

Caso perceba que o sinal está fraco ou que sofreu interrupção devido a interferências causadas pelo ambiente, siga as instruções abaixo para identificar o problema e solucioná-lo.

1. O sinal está fraco. O monitor de freqüência cardíaca no relógio mostra apenas “0”:
   - Diminua a distância entre a cinta peitoral e o relógio.

- Regule novamente a posição da cinta peitoral.
- Verifique se os terminais condutivos estão umedecidos o suficiente para garantir um contato eficiente.
- Verifique as pilhas. Se estiverem com carga baixa ou sem carga, o alcance será menor.

2. O equipamento de ginástica parece não funcionar com a sua cinta peitoral e o ícone digital ♡ é exibido:
   - Amaioria dos equipamentos de ginástica é compatível com o sistema analógico ♥. Pressione e mantenha pressionado o botão da cinta peitoral por mais de 4 segundos para modificá-lo de digital para analógico. Depois execute manualmente uma procura de sinal. (Consulte a seção “Procura de sinal”.)



3. Interferência vinda do monitor de freqüência cardíaca de outra pessoa. As leituras cardíacas dessa pessoa aparecem no seu relógio, ou o monitor de freqüência cardíaca mostra “0”:
   - Pressione o botão da cinta peitoral, a fim de fazer o relógio receber o sinal da sua própria cinta peitoral. Não execute o comando de pressionar e manter pressionado o botão da cinta peitoral, pois este comando faz o sinal de transmissão mudar de digital para analógico.
4. O sinal está congestionado. A leitura de freqüência cardíaca em seu relógio está piscando:
   - Existe um excesso de interferência no ambiente prejudicando o funcionamento do seu monitor de freqüência cardíaca. Posicione-se em outro local onde a leitura de freqüência cardíaca pare de piscar.

**AVISO** A interferência do sinal no ambiente pode ser decorrência de perturbações eletromagnéticas. Isso pode ocorrer próximo a linhas de transmissão de alta-tensão, semáforos, linhas elétricas elevadas de ferrovias, linhas elétricas de trólebus ou ônibus elétricos, televisores, motores de automóveis, computadores de uso em bicicletas, alguns equipamentos de ginástica motorizados, telefones celulares ou quando você passa por portas de segurança elétricas. Sob interferência, a leitura de freqüência cardíaca pode se tornar instável ou imprecisa.

## PROCURA DE SINAL

Para executar manualmente uma procura de sinal:

1. Pressione **MODE** para navegar até o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (SMART TRAINING PROGRAM) ou o Modo Cronômetro.
2. Pressione e mantenha pressionado **MODE** durante 2 segundos. Aparece o ícone de procura de sinal com o coração externo piscando, para confirmar que está sendo feita uma procura de sinal. Quando o relógio estiver buscando o sinal da cinta peitoral (busca manual ou automática), assegure-se que o relógio

esteja a cerca de 10cm (4 polegadas) da cinta peitoral.

A procura de sinal leva cerca de 10 segundos. Se, depois de 10 segundos, o ícone de coração não estiver piscando, significa que sua procura de sinal não obteve êxito. Será necessário executar outra procura de sinal.

Consulte a tabela da seção “Sinal de transmissão” para obter mais informações sobre o estado do sinal.

## SOBRE O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE permite executar com eficiência os ciclos de exercícios. O programa o orientará do aquecimento de cinco minutos (ajuste padrão) até o fim do seu programa de exercícios. Além de monitorar sua freqüência cardíaca e de alertá-lo sempre que você estiver fora da zona alvo selecionada, o Programa permite consultar as calorias consumidas e o percentual de gordura queimada.

## USO DO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE monitora a sua prática de exercícios, desde que você informe seu perfil do usuário e seu perfil do exercício.

**OBSERVAÇÃO** Não é possível executar o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE se o cronômetro estiver em operação.

Para entrar no PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Timer.

2. Pressione e mantenha pressionado **SET**. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** para selecionar um dos três perfis do exercício. Pressione **SET** para confirmar e entrar no PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE.

3. Para iniciar ou interromper o timer de aquecimento, do exercício ou da recuperação, pressione **ST / SP / +**.
4. Para ignorar um ajuste do timer e avançar para o seguinte, pressione e mantenha pressionado **ST / SP / +**.
5. Para zerar o timer, pressione e mantenha pressionado **SET**.

A ordem de ajuste do Modo Timer é:

- Tempo de aquecimento
  - O aquecimento não será exibido se tiver sido ajustado como “0” no perfil do exercício.
- Tempo de exercício
  - O tempo de exercício é definido no perfil do exercício.

- Tempo de descanso
  - Quando o timer atinge “0”, é exibida a freqüência cardíaca de recuperação. O tempo de descanso é automaticamente definido como 3 min e não é possível alterá-lo.
  - O descanso não será exibido se tiver sido ajustado como “OFF (desligado)” no perfil do exercício.

## VISUALIZAÇÃO DE DADOS DURANTE EXECUÇÃO DO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

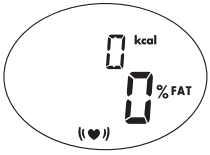
Durante a contagem regressiva do aquecimento, do exercício ou do descanso, pressione **SET** para exibir e alternar entre as seguintes telas:

- Tempo restante de aquecimento / exercício / descanso / Freqüência cardíaca atual

ou

ou

- Nível atual de consumo de calorias e de queima de gordura




- Relógio com freqüência cardíaca atual

## VISUALIZAÇÃO DOS REGISTROS DA MEMÓRIA DO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Finalizado o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE, pressione **MEM / LAP / -** para visualizar os tempo total / freqüência cardíaca máxima, e depois pressione **SET** para visualizar os seguintes registros:

- Freqüência cardíaca de recuperação / Freqüência cardíaca média
- Nível total de consumo de calorias e de queima de gordura
- Tempo em determinada zona. Tempo gasto sem exceder seus limites superior ou inferior de freqüência cardíaca
- Tempo acima de determinada zona. Tempo gasto excedendo seu limite superior de freqüência cardíaca
- Tempo abaixo de determinada zona. Tempo gasto excedendo seu limite inferior de freqüência cardíaca

**OBSERVAÇÃO** Não é possível operar o cronômetro se o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE estiver em execução.

## FREQÜÊNCIA CARDÍACA DE RECUPERAÇÃO

Sua freqüência cardíaca de recuperação é uma ótima indicação da sua condição cardiovascular. Quanto mais rápido a sua freqüência cardíaca se recuperar após um exercício, em mais boa forma você estará. O relógio utiliza um método de recuperação com base no tempo, que verifica a sua freqüência cardíaca de recuperação três minutos após o exercício.

Compare a sua freqüência cardíaca de recuperação entre sessões de exercícios a fim de acompanhar o efeito produzido pela sua prática.

## CRONÔMETRO

A função de cronômetro é especialmente benéfica para o uso quando você não tem certeza de quanto tempo a sua atividade deverá durar, ou quando quiser medir o tempo consumido para completar uma tarefa e o seu desempenho físico ao longo desse tempo. Os usuários também podem fazer leituras de volta e de parciais ao utilizar a função de cronômetro.

Para obter o máximo da função de cronômetro, preencha o seu perfil do usuário e o seu perfil do exercício. Se não preencher o perfil do usuário, você não conseguirá utilizar a função de contagem de calorias e de queima de gordura.

Pressione **MODE** para navegar até o Modo Cronômetro. Agora é possível executar as seguintes funções:

| TASK | INSTRUÇÃO |
|---|---|
| Iniciar o cronômetro | Pressione **ST / SP / +** |
| Pausar e reiniciar o cronômetro | Pressione **ST / SP / +** |
| Parar e limpar o cronômetro | Pressione e mantenha pressionado **SET** |
| Gravar a volta | Pressione **MEM / LAP / -** enquanto o cronômetro estiver em execução<br>**OBSERVAÇÃO** É possível armazenar na memória até o total de 99 voltas / 99 h - 59 min |
| Selecionar o perfil do exercício para o cronômetro | Pare o cronômetro. Pressione e mantenha pressionado **SET** para selecionar o perfil do exercício desejado |

**OBSERVAÇÃO** O cronômetro inicia a medição em minutos: segundos:1 / 100 segundo. Depois de 59 minutos, a tela muda para o formato horas:minutos:segundos.

## VISUALIZAÇÃO DE DADOS DURANTE EXECUÇÃO DO CRONÔMETRO OU DA VOLTA

Enquanto estiverem sendo utilizadas as funções de cronômetro e de contagem de voltas, pressione **SET** para visualizar e alternar entre as seguintes telas:

- Tempo total, tempo parcial e freqüência cardíaca atual
- Tempo da volta e freqüência cardíaca atual (se a função estiver ativada)
- Nível atual de consumo de calorias e de queima de gordura
- Relógio com freqüência cardíaca atual

Se a pilha estiver fraca durante a execução de uma volta, aparecerá a tela e as voltas restantes não serão gravadas.

## VISUALIZAÇÃO DOS REGISTROS DA MEMÓRIA DO CRONÔMETRO OU DA VOLTA

Para exibir os registros do cronômetro:

1. É necessário parar o cronômetro (pressione **ST / SP / +**).
2. Pressione **MEM / LAP / -**, e depois pressione **SET**.

Os registros do cronômetro aparecerão na seguinte ordem:

- Tempo total / Freqüência cardíaca máxima
- Tempo total / Freqüência cardíaca média
- Total da contagem de calorias / queima de gordura
- Tempo em determinada zona. Tempo gasto sem exceder seus limites superior ou inferior de freqüência cardíaca
- Tempo acima de determinada zona. Tempo gasto excedendo seu limite superior de freqüência cardíaca
- Tempo abaixo de determinada zona. Tempo gasto excedendo seu limite inferior de freqüência cardíaca

Para visualizar os registros de volta:

1. É necessário parar o cronômetro (pressione **ST / SP / +**).
2. Pressione **MEM / LAP / -**, e depois pressione **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** para selecionar a volta.
3. Pressione **SET** para visualizar o registro de cada volta.

Os registros de volta aparecerão na seguinte ordem:

- Tempo da volta / Freqüência cardíaca máxima
- Tempo parcial / Freqüência cardíaca média
- Total de consumo de calorias e de queima de gordura - por volta
- Tempo em determinada zona - por volta. Tempo gasto sem exceder seus limites superior ou inferior de freqüência cardíaca
- Tempo acima de determinada zona - por volta. Tempo gasto excedendo seu limite superior de freqüência cardíaca
- Tempo abaixo de determinada zona - por volta. Tempo gasto excedendo seu limite inferior de freqüência cardíaca

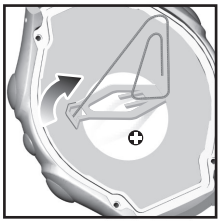
## PILHAS

O SE188 funciona com duas pilhas de lítio CR2032 (uma para o relógio e outra para a cinta peitoral de freqüência peitoral). Ambas já vêm instaladas no aparelho. Consulte a tabela a seguir para saber os alertas sobre as pilhas.

| ÍCONE DE PILHA FRACA | DESCRIÇÃO |
|---|---|
| | A pilha está muito fraca e não é possível acionar a luz de fundo |
| | A pilha da cinta peitoral está quase esgotada e não é possível enviar sinais ao relógio |

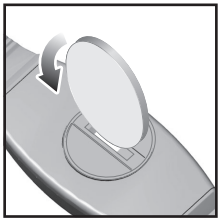
Em geral as pilhas têm duração de um ano.

**Para substituir a pilha do relógio:**



1. Tire os parafusos e remova a parte traseira do relógio.
2. Utilizando um objeto fino e sem ponta, prenda a ponta e levante o clipe.
3. Substitua a pilha esgotada e recoloque o clipe da pilha.
4. Recoloque a parte traseira e os parafusos.

**Para substituir a pilha da cinta peitoral:**



1. Utilizando uma moeda, gire a tampa do compartimento no sentido anti-horário, até que saia do lugar.
2. Substitua a pilha esgotada (como indicado) e feche a tampa do compartimento de pilha, girando-a no sentido horário até que esteja firmemente segura.

**IMPORTANTE** Lembre-se de definir os perfis depois que a bateria for trocada ou que o relógio for redefinido.

## INFORMAÇÕES DE TREINO

### COMO O MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA PODE SER ÚTIL

O monitor de freqüência cardíaca é a ferramenta mais importante para sua saúde cardiovascular, além de ser o seu companheiro ideal de treinos. O monitor permite ver e acompanhar seus resultados. Auxilia na avaliação de seu histórico de desempenho, na otimização de sua prática de

exercícios e na adaptação de seus futuros programas de exercícios, a fim de atingir seus objetivos da maneira mais segura e eficiente.

Quando você se exercita, a cinta peitoral faz a tomada dos seus batimentos cardíacos e envia a leitura para o relógio. Com isso você pode visualizar sua freqüência cardíaca e começar a monitorar o seu desempenho, com base nas leituras de sua freqüência cardíaca. * medida que sua forma física se aprimorar, o seu coração precisará fazer menos esforço. Em conseqüência disso, sua freqüência cardíaca diminuirá. A razão disso é a seguinte:

- Seu coração bombeia sangue para os pulmões, para obtenção do oxigênio. Depois, o sangue rico em oxigênio vai até os seus músculos. O oxigênio é usado como combustível; o sangue deixa os músculos e retorna para os pulmões, para então reiniciar todo o processo. À medida que a sua condição física melhora, seu coração bombeia mais sangue a cada batimento. Como resultado, seu coração não precisa bater com tanta freqüência para fazer chegar aos músculos o oxigênio necessário.

## DICAS DE TREINO

Para obter o máximo em benefícios do seu programa de treino e garantir que você se exercitará da maneira segura, observe as seguintes orientações:

- Comece tendo um objetivo de treino bem definido: perder peso, manter-se em forma, melhorar a saúde, ou competir.
- Selecione uma atividade de treino do seu agrado e varie suas atividades de treino para exercitar diferentes grupos musculares.
- Comece lentamente. Depois aumente de maneira gradativa o seu trabalho, à medida que a sua condição física se aprimorar. Exercite-se regularmente. Para manter saudável seu sistema cardiovascular, recomenda-se 20 a 30 minutos de exercícios, três vezes por semana.
- Sempre descanse cerca de cinco minutos antes e depois de exercitar-se, para aquecimento e relaxamento.
- Verifique seus batimentos logo após o treino. Depois repita o procedimento após três minutos Se a pulsação não retornar à freqüência normal em repouso, talvez signifique que você treinou com muita intensidade.

* Sempre consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa mais vigoroso de treino.

## ATIVIDADES AQUÁTICAS E AO AR LIVRE

O relógio é à prova d'água (até 50 metros). A cinta peitoral é à prova d'água (até 10 metros), mas não deve ser usada em atividades aquáticas ou subaquáticas, pois a transmissão da freqüência cardíaca não pode ocorrer embaixo d'água. Consulte a tabela para saber as orientações adequadas de utilização.

| | CHUVA, SALPICOS, ETC | DUCHE (SOMENTEÁGUA MORNA / FRIA) | NATAÇÃO LIGEIRA / ÁGUA POUCO PROFUNDA | MERGULHOA PROFUNDIDADE/ SURF/ DESPORTOS AQUÁTICOS | MERGULHO SEM EQUIPAMENTO OXIG. NIO / MERGULHO EM ÁGUAS PROFUNDAS |
|---|---|---|---|---|---|
| 50m / 165ft | OK | OK | OK | NO | NO |

Ao utilizar o relógio para atividades esportivas aquáticas ou ao ar livre, observe as seguintes orientações:

- Limpe com água e sabão neutro após o uso.
- Não use em água quente.

**NOTA**

- Certifique-se de que os botões e o compartimento da bateria estejam protegidos e intactos antes de expô-los à água abundante.
- Não pressione os botões na água ou durante tempestades com chuva, pois isso pode fazer com que a água entre no relógio, danificando-o.

.

## ESPECIFICAÇÕES

| TIPO | DESCRIÇÃO |
|---|---|
| **RELÓGIO** | |
| Formato de hora | 12 h / 24 h |
| Formato de data | DD / MM ou MM / DD |
| Formato de ano | 2001 a 2050 (calendário automático) |
| Alarmes | Alarmes 1 e 2 com ajustes diário, para dias de semana ou para fins de semana |
| **CRONÔMETRO** | |
| Cronômetro | 99:59:59 (HH:MM:SS) |
| Resolução | 1 / 100 segundo |
| Contador de voltas | 99 voltas ao longo de 99:59:59 (HH:MM:SS) |
| **PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE** | |
| Timer de aquecimento | Ajuste para 5, 10, 15 ou 0 min |
| Timer de exercício | 99:59:00 (HH:MM:SS) |
| Timer de descanso | Tempo fixo de 3 min |
| **ACOMPANHAMENTO DE DESEMPENHO** | |
| Alarme de freqüência cardíaca (FC) | Sonoro / visual |
| Faixa de medição de FC | 30 a 240 bpm (batimentos por minuto) |
| Intervalo inferior ajustável de FC | 30 a 220 bpm (batimentos por minuto) |

| | |
|---|---|
| Intervalo superior ajustável de FC | 80 a 240 bpm (batimentos por minuto) |
| Cálculo de calorias | 0 a 9.999 kcal |
| Cálculo de % de queima de gordura | 0% a 99% |
| **TRANSMISSÃO** | |
| Alcance | 62,5 cm (25 pol) - pode diminuir quando a pilha está fraca |
| **RESISTÊNCIA À ÁGUA** | |
| Relógio | 50 metros (sem acionamento de teclas) |
| Cinta peitoral | À prova de respingos |
| **ALIMENTAÇÃO** | |
| Relógio | 1 x pilha de lítio CR2032 de 3 V |
| Cinta peitoral | 1 x pilha de lítio CR2032 de 3 V |
| **AMBIENTE OPERACIONAL** | |
| Temperatura operacional | -5°C a 50°C (23°F a 122°F) |
| Temperatura de armazenamento | -20°C a 60°C (-4°F a 140°F) |

## PRECAUÇÕES

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Utilize água morna e sabão neutro para limpar completamente o relógio após cada sessão de treino. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.
- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente. Faça a manutenção anual de seu relógio com um centro de serviços autorizado.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil.

Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.

- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

**NOTA** As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

**NOTA** Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

## SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.
Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 5095-2329 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

## CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Tap On Pro Monitor de batimentos cardíacos (Modelo: SE188) está de acordo com a EMC diretiva 2004/108/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.